

Examinandus: .....

Examinator: .....

Eindresultaat: geslaagd/gezakt

|   | roeibeweging                 | score | commando's  | score | aanleggen (halend en/of strijkend)<br>(n.v.t. voor wherry-1 en giek-1 t/m 3) | score | behandeling materiaal<br>en veiligheid   | score |
|---|------------------------------|-------|---|-------|--|-------|--|-------|
| <b>skiff-1/c-1</b><br><b>giek-1</b><br><b>wherry-1</b><br>(min. T1) | 1 ontspannen in de boot      |       | 1 slagklaar maken..slagklaar..af                      |       | 1 hoek ca. 30 graden   |       | 1 in- en uitbrengen ingeschreven boot    |       |
|   | 2 coördinatie, timing        |       | 2 laat..lopen   |       | 2 afstand 3-5 halen ( <b>halend of strijkend</b> )                           |       | 2 in- en uitbrengen bijbehorende riemen  |       |
|   | 3 handvoering                |       | 3 (beide b./bb/sb) houden...stop                      |       | 3 (beide b./bb/sb) houden...stop   |       | 3 ontluchtingskleppen dicht/open, drogen |       |
|   | 4 houding (bekken, rug, arm) |       | 4 (beide b./bb/sb) strijken...nu                      |       | 4 blad hoog en draaien   |       | 4 toepassen vaarregels                   |       |
|   | 5 halen/strijken             |       | 5 over bb/stb rond...nu                               |       | 5 afstand boot-vlot na aanleg  |       | 5 geregeld omkijken                      |       |
|   | <b>gemiddelde score</b>      |       | <b>gemiddelde score</b>                               |       | <i>(3x ingrijpen/aanvaring is gezakt)</i>                                    |       | <b>gemiddelde score</b>                  |       |
| <b>skiff-2</b><br><b>giek-2</b><br><b>wherry-2</b><br>(in bezit T2) | 1 t/m 5 zie skiff-1          |       | beheerst alle commando's goed                         |       | 1 t/m 5 zie skiff-1  |       | 1 t/m 5 zie skiff-1                      |       |
|   | 6 watervrij                  |       | <i>beheerst volgende comando's onvoldoende/matig:</i> |       | <b>halend en strijkend aan kunnen leggen</b>                                 |       | 6 goede tiltechniek                      |       |
|   | 7 koppeling                  |       | -   |       |  |       | 7 houdt rekening met wind en stroming    |       |
|   | 8 intik en uittik            |       | -   |       |  |       |  |       |
|   | <b>gemiddelde score</b>      |       | <b>gemiddelde score</b>                               |       | <i>(2x ingrijpen/aanvaring is gezakt)</i>                                    |       | <b>gemiddelde score</b>                  |       |
| <b>skiff-3</b><br><b>giek-3</b><br>(in bezit T2)                    | 1 t/m 8 zie skiff-2          |       | beheerst alle commando's perfect                      |       | 1 t/m 5 zie skiff-2  |       | 1 t/m 7 zie skiff-2                      |       |
|   | 9 ongedraaid blad            |       | coachbaarheid   |       |  |       | 8 inschatten situatie op water en vlot   |       |
|   | 10 tempo 16 en 30            |       | diverse oefeningen                                    |       |  |       |  |       |
|   | <b>gemiddelde score</b>      |       | <b>gemiddelde score</b>                               |       | <i>(1x ingrijpen/aanvaring is gezakt)</i>                                    |       | <b>gemiddelde score</b>                  |       |

|   | presentatie  | score                   | commando's                                   | score                   | aanleggen (halend en/of strijkend)                 | score                                     | behandel. mat., veiligh. en inzicht         | score                   |
|---|--|-------------------------|--|-------------------------|--|---|---|-------------------------|
| <b>kleine-s</b><br>(in bezit T2)                              | 1 luide en duidelijke toon                             |                         | beheerst alle commando's redelijk            |                         | 1 hoek ca. 30 graden                               |   | 1 t/m 8 zie skiff-3                         |                         |
|   | 2 stilte tussen waarschu-<br>wings/uitvoeringscommando |                         | <i>onvoldoende/matig gegeven commando's:</i> |                         | 2 afstand 3-5 halen ( <b>halend of strijkend</b> ) |   | 9 water uit wherry's                        |                         |
|   | 3 zonder al te veel aarzeling                          |                         | -  |                         | 3 (beide b./bb/sb) houden...stop                   |   | 10 kijkt naar roeiers wat ze aankunnen      |                         |
|   | 4 met voldoende overwicht                              |                         | -  |                         | 4 blad hoog en draaien of slippen                  |   | 11 stuurtechniek                            |                         |
|   |  | <b>gemiddelde score</b> |  | <b>gemiddelde score</b> |  | <i>(3x ingrijpen/aanvaring is gezakt)</i> |   | <b>gemiddelde score</b> |
| <b>midden-s</b><br>(in bezit T2)                              | 1 en 2 zie kleine-s                                    |                         | beheerst alle commando's goed                |                         | 1 t/m 5 zie kleine-s                               |   | 1 t/m 11 zie kleine-s                       |                         |
|   | 3 weinig aarzeling                                     |                         | <i>onvoldoende/matig gegeven commando's:</i> |                         | <b>halend en strijkend aan kunnen leggen</b>       |   | 12 positie stuur bij in- en uitbrengen boot |                         |
|   | 4 met overwicht  |                         | -  |                         |  |   | 13 draagt zorg voor de coxbox               |                         |
|   | <b>gemiddelde score</b>                                |                         | <b>gemiddelde score</b>                      |                         | <i>(2x ingrijpen/aanvaring is gezakt)</i>          |   | <b>gemiddelde score</b>                     |                         |
| <b>grote-S</b><br>(in bezit T2)<br>(leeftijd min.<br>15 jaar) | 1 en 2 zie midden-s                                    |                         | beheerst alle commando's perfect             |                         | 1 t/m 5 zie midden-s                               |   | 1 t/m 13 zie midden-s                       |                         |
|   | 3 zonder enige aarzeling                               |                         | goed reageren op aanwijzingen coach          |                         | 6 heeft nauwelijks/geen roer nodig                 |   |   |                         |
|   | 4 met absoluut overwicht                               |                         | startcommando's                              |                         |  |   |   |                         |
|   | <b>gemiddelde score</b>                                |                         | <b>gemiddelde score</b>                      |                         | <i>(1x ingrijpen/aanvaring is gezakt)</i>          |   | <b>gemiddelde score</b>                     |                         |

Score per criterium kan zijn een 1 (onvoldoende), 2 (matig/redelijk) of 3 (goed). Per categorie optellen en middelen. Om te slagen moet men in de grijze rijen bij:

niveau-1 en kleine-s **per categorie** minimaal gemiddeld 2,0 scores.

niveau-2 op de 'roeibeweging' (bij midden-s op de 'commando's') èn op één van de overige categorieën gemiddeld 2,5 of meer scores. Op de overige minimaal 2,0.

niveau-3 en grote-S op alle categorieën gemiddeld 2,5 of meer scores.